VELO ELLIPTIQUE
INSTRUCTION TECHNIQUE

Veuillez lire la présente instruction technique avant d'étudier le mode d'emploi de l'appareil.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SECURITE !

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, les consignes suivantes doivent impérativement être toujours respectées : Avant d'utiliser le vélo elliptique, veuillez lire le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire du vélo elliptique doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil. Si après la lecture du présent mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à Horizon Fitness en appelant le numéro de téléphone indiqué au verso de la brochure.

ATTENTION !

AFIN DE RÉDUIRE TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Entraînez-vous à un rythme qui vous est agréable (grosso modo : de 50 à 60 tours par minute).
- Afin de mieux garder votre équilibre, vous devriez saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Ne tournez pas les bras de pédale à la main.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.
- Tenez le pied d'appui propre et sec.
- Une prudence particulière est requise lors de la montée et de la descente de l'appareil. Veillez à ce que la pédale sur laquelle vous vous appuyez pour monter et descendre de l'appareil soit située à son point le plus bas.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.
- Pour votre entraînement, portez des chaussures de sport.
- Ne sautez pas sur le vélo elliptique.
- Une seule personne doit se tenir à la fois sur l'appareil.
- Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe dans les orifices.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de surfaces chaudes. Ne tirez pas le câble électrique. N'utilisez pas le câble électrique comme une poignée pour déplacer votre appareil.
- Débranchez votre appareil avant de le déplacer ou de le nettoyer. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon humide. N'utilisez jamais de détergent (voir Maintenance).
- Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le présent mode d'emploi.
- L'appareil d'entraînement doit être posé sur une surface plate.

Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo elliptique.
Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à l'utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il faut impérativement veiller à ce que le vélo elliptique soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser. L'inobservation de cette consigne risque d'entraîner une panne prématurée du système électronique de l'appareil.

INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

Il faut relier l'appareil à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du vélo elliptique, la terre offre une résistance amoindrie au courant qui s'échappe et, de ce fait, une protection aux électrocutions. Le vélo elliptique est livré avec un câble électrique qui est doté d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. Cette fiche mâle doit être branchée dans une prise femelle installée et mise à la terre conformément aux prescriptions légales en vigueur.

L'appareil est conçu pour fonctionner avec une tension nominale de 230 V et possède un câble électrique spécial et une fiche qui lui permettent d'être raccordé à un circuit électrique conforme aux prescriptions. Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise qui présente la même configuration que la fiche d'alimentation. Si l'appareil doit être raccordé à un autre circuit électrique, le branchement doit être réalisé par un technicien qualifié.

⚠ ATTENTION !

N'utilisez pas votre appareil d'entraînement si le câble électrique est endommagé ou bien s'il ne fonctionne pas correctement. N'employez pas le produit s'il paraît défectueux ou s'il s'est trouvé au contact de l'eau.

Adressez-vous à votre revendeur si votre appareil doit être réparé ou si vous avez besoin de pièces de rechange.

AVANT LE PREMIER EMPLOI

NOS PLUS SINCERES FELICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE VELO ELLIPTIQUE ET MERCI POUR LA CONFIANCE ACCORDEE A NOTRE MARQUE !

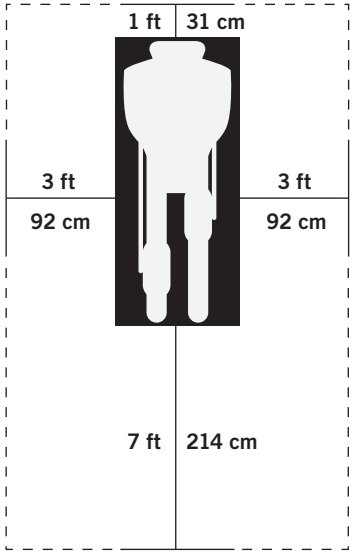
Avec ce nouveau vélo elliptique, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce vélo elliptique, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à de maints égards.

AVANTAGES APPORTES PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :
- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement et affinement de la musculation
- Augmentation du tonus au quotidien
- Meilleure résistance au stress
- Maîtrise de ses angoisses et dépressions
- Amélioration de l'estime de soi

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouveau vélo de cours vous aidera à vaincre les les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer vous-même votre programme de remise en forme personnalisé.

INSTALLATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

Installez votre vélo elliptique sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant (pour le câble électrique), comme indiqué sur la figure de droite. Ne placez pas le vélo elliptique devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.



BRANCHEMENT ELECTRIQUE

Votre vélo elliptique programmable est raccordé à la prise secteur au moyen d'un câble électrique. La prise électrique se trouve à l'avant de votre appareil, près du pied d'appui. La plupart des appareils sont en outre dotés d'un interrupteur marche/arrêt à côté de ce raccord électrique. Assurez-vous que l'interrupteur soit positionné sur Marche. Remarque : l'interrupteur Marche/Arrêt de certains vélos elliptiques se trouve au dos de la console.

⚠ ATTENTION !

Ne pas utiliser le vélo elliptique si le câble électrique ou la fiche est endommagé(e).
Ne pas utiliser le vélo elliptique s'il ne fonctionne pas correctement.

POSITIONNEMENT DU PIED SUR LA PÉDALE

Quand vous posez vos pieds tout à l'avant de la pédale, vous augmentez la hauteur de pédalage. Votre entraînement est alors comparable à celui effectué sur un stepper. Quand vous posez vos pieds complètement à l'arrière de la pédale, vous réduisez la hauteur de pédalage. Vous éprouvez alors une sensation de vous mouvoir sans effort, comme lors d'une promenade ou d'une course à votre rythme.

Par ailleurs, vous pouvez pédaler en marche avant et en marche arrière sur votre vélo elliptique, ce qui vous permet de varier votre entraînement et d'exercer de manière ciblée certains groupes de muscles, comme ceux des cuisses et des mollets.

VARIATIONS D'ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

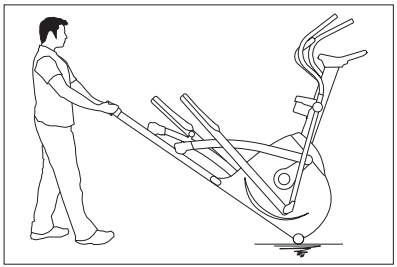
Si vous souhaitez concentrer votre exercice sur les membres inférieurs, tenez-vous aux poignées fixées sur la console. Ainsi, vous sollicitez davantage les muscles du bas du corps.

ENTRAINEMENT PHYSIQUE COMPLET

Si vous désirez un entraînement physique complet, repoussez et tirez en alternance sur les poignées du guidon mobile pendant que vous courrez.

MONTER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

1. Tenez-vous sur le côté où se trouve la pédale la plus basse.
2. Tenez-vous fermement aux poignées fixes et posez un pied sur la pédale la plus basse.
3. Montez sur le vélo elliptique. Posez l'autre pied sur l'autre pédale.



TRANSPORT

Votre vélo elliptique est équipé de roulettes de transport sur le pied d'appui avant. Commencez par débrancher le câble électrique, puis saisissez le pied d'appui arrière. Vous n'avez plus qu'à soulever l'appareil et à le pousser sur ses roulettes. Remarque : Assurez-vous que vous saisissez bien le cadre métallique, et non l'habillage plastique.

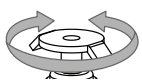
⚠ ATTENTION !

Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds de qualité supérieure. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

PIEDS D'AJUSTAGE

Pour un emploi optimal, le vélo elliptique devrait être posé bien à plat. Une fois que vous l'avez installé à l'endroit voulu et que vous constatez que l'appareil est bancal, stabilisez-le à l'aide des pieds d'ajustage qui se trouvent sous le cadre. Quand le vélo elliptique ne vacille plus, bloquez les pieds d'ajustage à cette position en serrant les écrous contre le cadre. A l'aide d'un niveau à bulle, vous pouvez contrôler si votre vélo elliptique est bien posé à l'horizontal. Remarque : certains appareils n'ont pas de pieds d'ajustage.

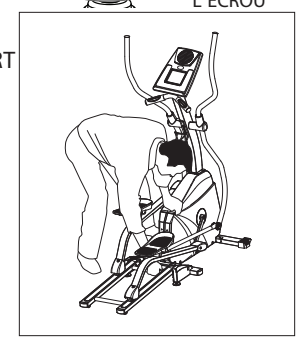
RÉGLER LA HAUTEUR



SERRER L´ÉCROU

REGLAGE DE L'INCLINAISON

Certains vélos elliptiques sont équipés d'un moteur d'inclinaison qui vous permet d'ajuster l'inclinaison à l'aide des touches prévues à cet effet. Si, pendant une séance d'exercice, vous pressez la touche STOP pour interrompre l'entraînement, le moteur d'inclinaison s'arrête sans remettre à zéro le réglage ; l'inclinaison réglée est conservée. Par contre, si vous souhaitez réinitialiser le réglage, vous devez presser la touche START et remettre l'inclinaison à 0 % avant de descendre de votre vélo elliptique. Une autre manière de remettre l'inclinaison à zéro est de tenir la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes (réinitialisation des valeurs de la console).



REGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON

Certains vélos elliptiques sont équipés d'un réglage manuel de l'inclinaison. Dans ce cas, pour modifier l'inclinaison, placez-vous à côté de votre appareil et saisissez avec une main l'habillage. De l'autre main, soulevez avec précaution le levier de réglage de l'inclinaison et relevez ou rabaissez la rampe (voir illustration). Remarque : certains modèles sont dotés d'une goupille qui doit être pressée afin de pouvoir changer la position de la rampe d'inclinaison.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre vélo elliptique dispose de capteurs tactiles cardiaques avec prise de pulsations par la paume des mains ou par pression du pouce. Consultez le mode d'emploi pour connaître la manière dont votre vélo elliptique mesure la fréquence cardiaque.

La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.

PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Posez vos mains directement sur les capteurs cardiaques intégrés dans les poignées. Vous devez saisir les poignées à pleine main afin que le pouls puisse être mesuré. Votre fréquence cardiaque est affichée au bout d'une quinzaine de secondes. Ne saisissez pas les poignées trop fermement, sinon votre pression sanguine risque d'augmenter. Tenez les poignées souplement dans vos mains. Si vous tenez en permanence vos mains sur les capteurs tactiles, vous risquez de provoquer des erreurs de mesure. Il faut bien nettoyer les capteurs pour s'assurer qu'un contact correct puisse s'établir.

PRISE DE PULSATIONS PAR PRESSION DU POUCE

Posez avec précaution votre pouce sur le capteur tactile. En effet, celui-ci ne fonctionne pas correctement si vous exercez une pression trop importante avec votre pouce. Veillez à ce que votre pouce recouvre toute la surface du capteur. Votre fréquence cardiaque est affichée dans la fenêtre prévue à cet effet au bout de quelques secondes. Le capteur tactile peut aussi mesurer votre fréquence cardiaque à votre index.

⚠ ATTENTION

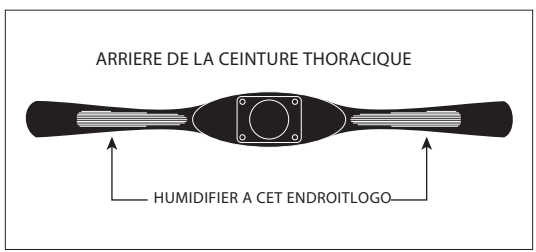
De plus, pendant l'entraînement, vous risquez d'exercer une trop grande pression sur la surface du capteur et de l'endommager.

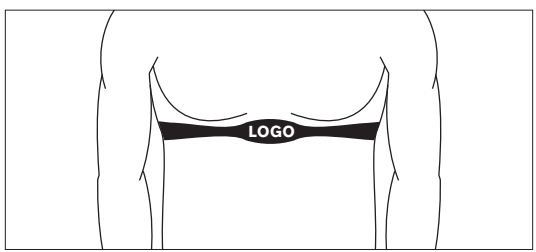
CEINTURE THORACIQUE SANS FIL

Certains appareils contiennent un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. L'emploi d'une ceinture thoracique permet l'affichage de la fréquence cardiaque sur la console sans fil ; les données sont envoyées par voie radio à la console. Pour savoir si votre appareil est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque, consultez le mode d'emploi.
Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Placez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. Si elle est trop relâchée, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.

ATTENTION !

La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.





RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)

L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes obtiennent de bons résultats avec leur programme de fitness car elles se réservent une heure fixe dans leur agenda quotidien pour leur entraînement. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision. Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)

Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

A QUELLE INTENSITE ? (intensité de l'entraînement)

L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre appareil pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE

L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement.

TIPP ÉTIREMENTS

ETIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT
Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.

1. ETIREMENT DES MOLLETS
Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.

2. ETIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)
Appuyez-vous sur un mur avec la main droite. Soulevez votre pied gauche, saisissez-le avec votre main gauche au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.

3. ETIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS
Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Etirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

TIPP SIGNIFICATION DES PHASES D'ECHAUFFEMENT ET DE RECUPERATION

ECHAUFFEMENT
Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, vous détendez vos muscles et vous préparez à l'entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement. Durant cette phase, votre pouls doit atteindre progressivement la fréquence cible.

RECUPERATION
Ne cessez jamais votre entraînement brusquement ! Une phase de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter progressivement à la diminution des efforts. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de réduire votre fréquence cardiaque. A l'issue de la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.

TIPP DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

• Perdre du poids : entraînement d'intensité moins élevée, mais durée d'entraînement plus longue
• Renforcer et affiner la musculation : entraînement intermittent, alternance entre des phases d'entraînement d'intensité élevée et d'intensité faible.
• Plus de tonus au quotidien : s'entraîner tous les jours, plusieurs fois si possible
• Meilleures performances sportives : entraînement très intense
• Améliorer l'endurance : entraînement long d'intensité moyenne

Définissez vos objectifs et traduisez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme.
Vous pouvez afficher diverses données sur la console (distance, consommation de calories, durée de l'entraînement) afin de suivre vos progrès.

Journal d'entraînement
Reproduisez les tableaux mensuels et hebdomadaires illustrés sur les pages suivantes. Commencez dès maintenant à tenir votre propre journal d'entraînement. Une fois que vous aurez achevé votre séance d'entraînement, vous pourrez ainsi le contempler avec fierté. Vous pouvez y voir votre évolution depuis le début de l'entraînement jusqu'au niveau atteint.

TABLEAU HEBDOMADAIRE

*SEMAINE N°*_____			*OBJECTIF HEBDOMADAIRE*_____		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RESULTATS DE LA SEMAINE					

*SEMAINE N°*_____			*OBJECTIF HEBDOMADAIRE* _____		
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RESULTATS DE LA SEMAINE					

TABLEAU HEBDOMADAIRE

*S EMAINEN°*_____		*OBJECTIF HEBDOMADAIRE* _____			
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RESULTATS DE LA SEMAINE					

*SEMAINE N°*_____		*OBJECTIF HEBDOMADAIRE* _____			
JOUR	*DATE*	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*	*COMMENTAIRE*
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
RESULTATS DE LA SEMAINE					

TABLEAU MENSUEL

MOIS _____	*OBJECTIF MENSUEL* _____		
SEMAINE N°	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
RESULTATS DU MOIS			

MOIS _____	*OBJECTIF MENSUEL* _____		
SEMAINE N°	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
RESULTATS DU MOIS			

TABLEAU MENSUEL

MOIS _____	*OBJECTIF MENSUEL* _____		
SEMAINE N°	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
RESULTATS DU MOIS			

MOIS _____	*OBJECTIF MENSUEL* _____		
SEMAINE N°	*DISTANCE*	*CALORIES*	*DUREE*
RESULTATS DU MOIS			

DEPANNAGE ET ENTRETIEN

REMARQUE : Les explications ci-dessous peuvent varier suivant le modèle utilisé. Si vous avez d'autres questions, veuillez vous adresser à votre revendeur.

FOIRE AUX QUESTIONS CONCERNANT L'APPAREIL

Les bruits émis par mon appareil sont-ils normaux ?

Nos appareils d'appartement figurent parmi les plus silencieux sur le marché car ils disposent d'un entraînement à courroie et d'une résistance magnétique/à induction exempte de friction. De plus, nous utilisons des roulements à billes et des courroies de qualité supérieure afin de réduire au maximum tout bruit indésirable. Il se peut toutefois que le vélo émette d'autres bruits légers d'origine mécanique, bien qu'équipé d'éléments générant peu de friction. Ayant abandonné toutes technologies dépassées sur ce plan, nos appareils ne génèrent aucun grincement, ni bruit de courroie ou de ventilation pour recouvrir des émissions sonores de ce genre. L'apparition sporadique de bruits d'origine mécanique est un phénomène normal. Ils sont générés par l'énergie relativement importante déployée par la roue d'inertie tournant à grande vitesse. Il se peut que le roulement à billes, la courroie et d'autres pièces en rotation produisent des bruits qui sont transmis à travers le châssis et le carter. Il est aussi tout à fait normal que les bruits changent durant l'entraînement. Cela est dû à la dilatation thermique à laquelle sont soumises certaines pièces.

Pourquoi mon appareil est-il plus bruyant chez moi que chez le revendeur ?

Tous les appareils de fitness semblent plus silencieux dans un espace d'exposition parce que les bruits ambiants y sont généralement bien plus forts qu'à votre domicile. Par ailleurs, une moquette transmet bien moins de vibrations qu'un sol en parquet bois ou flottant. De plus, si votre appareil d'entraînement est placé près d'un mur, vous aurez l'impression qu'il est plus bruyant car les bruits sont reflétés par la paroi. Parfois, il suffit de glisser un tapis sous l'appareil pour remédier aux vibrations transmises par le sol.

Quelle est la durée de vie de la courroie ?

Nos essais ont montré qu'un fonctionnement correct est possible pendant plusieurs milliers d'heures, sans maintenance. En effet, ces courroies sont employées dans des engins les soumettant à des contraintes bien plus importantes, sur des motos par exemple.

Puis-je déplacer le vélo elliptique plus aisément après l'avoir monté ?

Le vélo elliptique est doté à l'avant de roulettes de transport intégrées. Elles permettent de le déplacer très aisément. Il est important d'installer votre vélo elliptique dans une pièce accueillante et agréable. Votre appareil est peu encombrant. De nombreux clients installent leur appareil d'entraînement devant le téléviseur ou une fenêtre. Mais surtout, évitez de l'installer dans une pièce en sous-sol dont l'aménagement n'est pas achevé. Afin que vous preniez plaisir à vous entraîner tous les jours, il est conseillé de placer votre appareil d'entraînement dans une pièce où vous vous sentez bien.

Puis-je utiliser mon vélo elliptique en marche arrière ?

Vous pouvez pédaler en marche avant ou en marche arrière afin de mieux solliciter des groupes musculaires ciblés.

DIAGNOSTIC DES ERREURS

D'une grande simplicité d'utilisation, votre vélo elliptique Horizon a été également conçu pour une longue durée de vie. Si malgré tout, vous rencontrez un problème, essayez de le résoudre en consultant la liste de défauts et de solutions ci-dessous.

Problème : la console ne fonctionne pas.

Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :

- Le courant/le câble électrique est-il bien branché ?
- Utilisez-vous l'adaptateur approprié ? Utilisez-vous uniquement les adaptateurs fabriqués et autorisés par Horizon ?
- L'adaptateur est-il correctement branché et en bon état ? Est-il coincé quelque part ?
- L'interrupteur Marche/Arrêt est-il activé ? (ne concerne pas forcément tous les modèles)
- Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.

Problème : la console fonctionne, mais les indications de durée / tours par minute ne s'affichent pas.

Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :

- Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console et vérifiez toutes ses connexions. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.
- Si l'opération décrite ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut alors que le capteur de vitesse et / ou l'aimant se soient détachés ou soient endommagés.

Problème : le niveau de résistance est incorrect, soit trop fort, soit trop faible.

Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :

- Utilisez-vous l'adaptateur approprié ? Utilisez-vous uniquement les adaptateurs fabriqués et autorisés par Horizon ?
- Il faut remettre l'affichage de la console à zéro. Cette opération permet d'atteindre le niveau de résistance préprogrammé.
- Démarrez la console et vérifiez la résistance.

Problème : les roues laissent des particules de matériau sur les rails.

Suggestion : Il s'agit de traces d'usure normales. Nettoyez simplement les roues et les rails avec un chiffon humide.

Problème : le vélo elliptique émet un bruit similaire à un cliquetis ou un grincement.

Suggestion : veuillez vérifier les éléments suivants :

- L'appareil est-il situé sur une surface plane ?
- Retirez toutes les vis utilisées lors du montage, graissez les points de contact, puis remettez les vis à leur place et serrez-les.

- PROBLEMES LIES A LA MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

REMARQUE : vérifiez si des sources de brouillage se trouvent à proximité de l'endroit où vous vous entraînez, tels des tubes fluorescents, ordinateurs, clôtures électriques, systèmes d'alarme ou installations pourvues de gros moteurs. Ces appareils peuvent provoquer des erreurs d'affichage.

L'appareil peut enregistrer des valeurs erronées dans les cas suivants :

- Maintien trop ferme des poignées. N'enserrez pas les poignées trop fermement lorsque vous posez vos mains sur les capteurs cardiaques.
- Mouvements et oscillations constants parce que vous laissez vos mains posées sur les capteurs cardiaques pendant toute la durée de l'entraînement. En cas d'affichage erroné, posez vos mains sur les capteurs tactiles uniquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit affichée.
- Respiration difficile pendant l'entraînement
- Bagues aux doigts.
- Mains sèches ou froides. Frottez-vous les mains afin de les humidifier ou de les réchauffer.
- Troubles du rythme cardiaque
- Artériosclérose ou trouble de l'irrigation sanguine des vaisseaux coronaires
- Couche épidermique durcie sur les protubérances de la main (corne)

DIAGNOSTIC DES ERREURS

POUR VÉLO ELLIPTIQUE ÉQUIPÉ DE HAUT-PARLEURS ET/OU D'UNE STATION iPOD :

PROBLEME : Mon lecteur MP3 est branché, mais les haut-parleurs ne fonctionnent pas ou le son qui en sort est déformé.

SUGGESTION : vérifiez si le câble audio est bien branché sur la console et le lecteur MP3.

PROBLEME : Le lecteur iPod est placé dans la station, mais il ne charge pas et/ou les touches de commande ne fonctionnent pas.

SUGGESTION : veuillez vérifier les éléments suivants :

- Contrôlez que vous utilisez le bon support iPod.
- Vérifiez si la fiche de l'iPod est bien branchée dans la station iPod.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser l'appareil et arrêtez-le.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :

- La désignation du modèle,
- le numéro de série,
- la date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit).

Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :

• Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?

• Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?

• En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?

• Avez-vous un problème avec la résistance ? Est-elle toujours trop forte ou trop faible ? La résistance change-t-elle si vous appuyez sur les touches de commande correspondantes ? La résistance change-t-elle continuellement lorsque vous vous entraînez ?

• Le graissage de l'appareil a-t-il eu lieu conformément au plan d'entretien ?

• Le problème apparaît-il lorsque vous utilisez le guidon mobile ou lorsque vous ne l'utilisez pas ?

Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre vélo elliptique Horizon !

ENTRETIEN

QUEL ENTRETIEN REGULIER EST-IL NECESSAIRE ?

Nos appareils sont dotés de roulements fermés. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de les graisser. Le principal entretien consiste à nettoyer la sueur et les effluves après chaque entraînement.

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MON VELO ELLIPTIQUE ?

Nettoyez-le uniquement avec de l'eau et du savon ; n'appliquez jamais de solvant sur les surfaces en matière plastique.

Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.
- Contrôlez l'état du câble électrique et contactez Horizon Fitness s'il s'avère endommagé.
- Assurez-vous que le câble électrique n'est pas coincé sous l'appareil ou ailleurs.

⚠ ATTENTION !

L'appareil n'est plus sous tension uniquement quand le câble électrique est débranché.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez le vélo elliptique en procédant de la manière suivante :

- Arrêtez l'appareil et débranchez-le.
- Éloignez votre appareil de son emplacement habituel.
- Essuyez ou aspirez toutes les impuretés et poussières ayant pu s'amonceler sous l'appareil.
- Placez l'appareil de nouveau à son emplacement habituel.

CHAQUE MOIS

- Assurez-vous que toutes les vis et pédales sont bien serrées.
- Nettoyez toutes les fixations sur le rail.

⚠ ATTENTION !

Veuillez prêter attention au fait que les parties en plastique comme les caches peuvent s'user. Afin de vous entraîner en toute sécurité, contrôlez régulièrement votre appareil pour y détecter d'éventuels dommages.

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness/ Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness/Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à l'élimination de l'appareil

Les produits Vision Fitness/Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness/ Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness/ Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness/ Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.de

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.de

VELO ELLIPTIQUE
INSTRUCTION TECHNIQUE